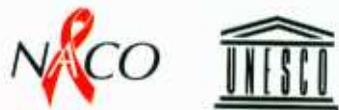
जवान
और
एचआईवी/एड्स

कमला भसीन
बिन्दिया थापर

चलो ख़तरे को वरदान बनायें

जवान और एचआईवी/एड्स

कमला भसीन
बिन्दिया थापर

चलो ख़तरे को वरदान बनाएं

जवान और एच आई वी/एड्स

वित्तीय सहायता :
डी.एफ.आई.डी.
(डिपार्टमेंट फॉर इन्टरनेशनल डवलपमेंट, इंडिया)

मुद्रण :
सिस्टम्स विज़न
ए-199, ओखला - I नई दिल्ली - 110 020

प्यारे दोस्तो,

एचआईवी / एड्स संक्रमण हमारे देश में तेज़ी से फैल रहा है। लोगों की आदतों और व्यवहार के कारण यह रोग शहरों से गाँवों में और आम जनता में पहुँच चुका है।

उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार युवा वर्ग को एचआईवी संक्रमण होने का अधिक ख़तरा है। किशोरावस्था में शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ नई भावनाएं उभरती हैं और मन में जन्म लेते हैं ढेर सारे सवाल। हिचक और लोक-लाज का भय युवाओं को अपने सवालों का जवाब जानने से रोकता है। जानकारी के अभाव में युवा अनेक शंकाओं में घिरे रहते हैं और कई बार अनजाने में ग़लत कदम उठा लेते हैं।

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन (नाको) ने इस बात को समझा है और युवा वर्ग को ध्यान में रखकर कई तरह के कार्यक्रम शुरु किये हैं। नाको, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,

भारत सरकार का एक अंग है और इसी प्रयास में जुटा है कि लोगों तक एचआईवी / एड्स के बारे में सही जानकारी पहुँचे। एड्स के खिलाफ़ युद्ध में जानकारी और समझदारी ही हमारी सबसे बड़ी शक्ति है।

इस किताब का भी यही उद्देश्य है कि युवाओं तक एड्स के बारे में सही जानकारी पहुँचे।
आपको ध्यान में रखकर लिखी गई है यह किताब, आपकी भाषा बोलती है और एड्स से सम्बन्धित सभी सवालों का उत्तर देती है।
आशा है इस किताब का संदेश आप तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि भारत के जन-जन में आवाज़ बन कर गूंजेगा।
इस तरह हम शुरु कर सकेंगे अभियान एड्स को रोकने का।

जे.वी.आर. प्रसाद राव

जे.वी.आर प्रसाद राव,
अतिरिक्त सचिव, भारत सरकार
एवं
परियोजना निदेशक,
राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन

जवानों और जवानी के नाम......

आज दुनिया में एचआईवी मौजूद लोगों में आधों की उम्र
सिर्फ़ 10 से 24 बरस है।
यानि तुम जैसे डेढ़ करोड़ जवान लड़कों और लड़कियों में
एचआईवी पहुँच चुका है।
अभी ज़िन्दगी का ख़ूबसूरत चिराग़ जला ही है और
उसे एड्स के तूफ़ान ने आ घेरा है।

तुम, जो आज जवान हो, 5-10 साल में परिवार,
समाज और देश की बागडोर संभालोगे।
मज़हब तुम संभालोगे।
राजनीति तुम चलाओगे।
परिवार और देश की उम्मीद हो तुम।
दुनिया का भविष्य हो तुम।

क्या सपनों की जगह तुम एड्स लिये घूमोगे?
नहीं।
तुम्हें एड्स के तूफ़ान में बहना नहीं है, इसे क़ाबू करना है।
तुम भविष्य हो, तुम्हें बचना है और औरों को बचाना है।

तुम्हें और तुम्हारी जवानी को निमन्त्रण है एड्स के ख़िलाफ़
अभियान में शामिल होने का।

कौन नहीं जानता कि जवान अगर तय कर लें तो कुछ भी हासिल कर
सकते हैं। शक्ति, बदलाव, परिवर्तन, ये यौवन के ही दूसरे नाम हैं।

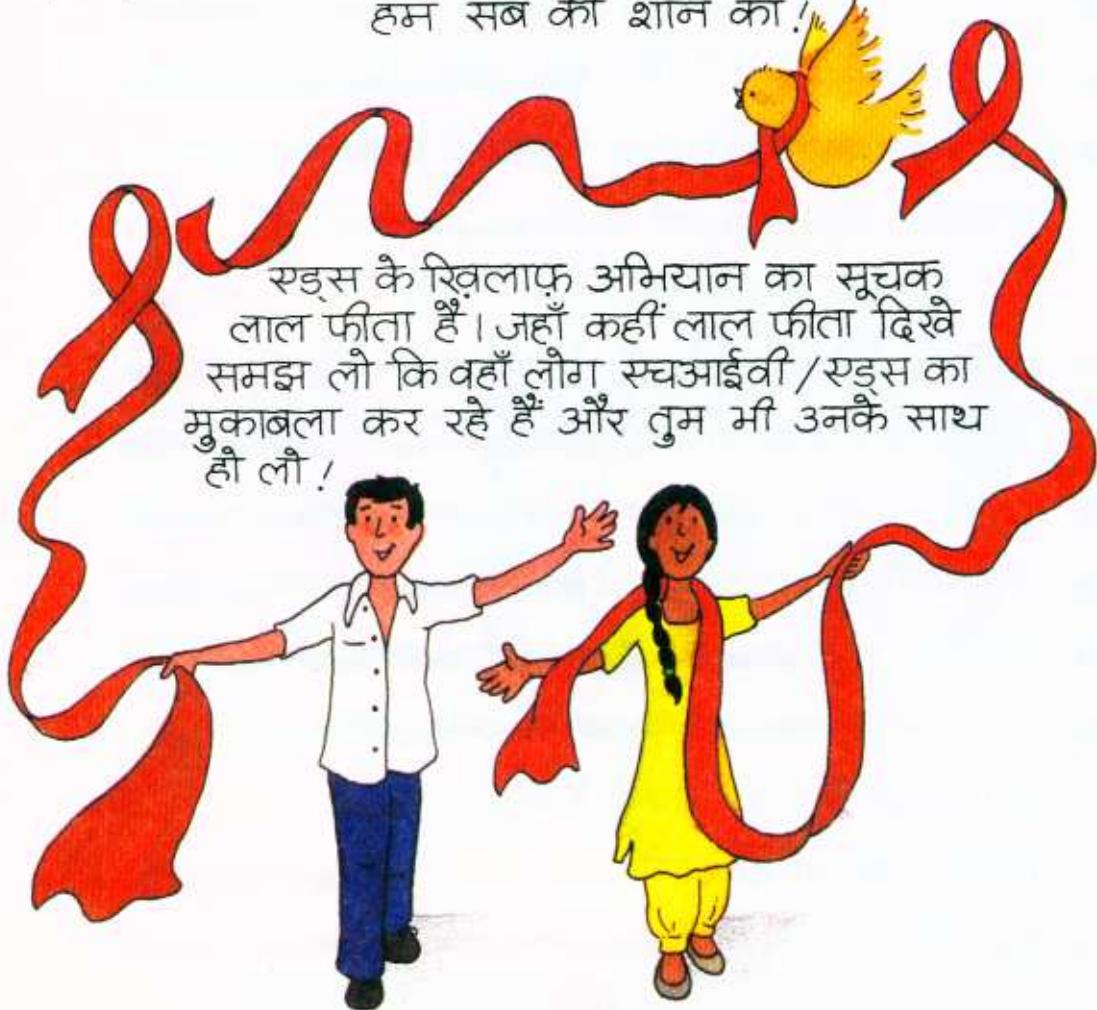
अभी भी मौक़ा है एड्स से बचने का, कुछ कर दिखाने का। अगर अभी नहीं संभले तो संभलना और हालात को संभालना मुश्किल होगा।

हमने यह किताब तुम्हें एचआईवी/एड्स के बारे में जानकारी देने के लिये लिखी है।
उम्मीद है तुम इसे सिर्फ़ ख़ुद ही नहीं पढ़ोगे, औरों को भी पढ़ाओगे और एचआईवी/एड्स रोकने के लिये क़दम बढ़ाओगे।

तुम्हारे साथ मिल कर हम ज़ोर से कहना चाहते हैं :

गर ज़ोर है अपनी बाहों में
तो हालात बदलना मुमकिन है!!

क्या कहाँ हैं

लाल फीता है आन का
एड्स के ख़िलाफ़ अभियान का!
लाल फीता है आस का
लाल फीता उल्लास का!
लाल फीता है मान का
हम सब की शान का!
एड्स के ख़िलाफ़ अभियान का सूचक
लाल फीता है। जहाँ कहीं लाल फीता दिखे
समझ लो कि वहाँ लोग एचआईवी/एड्स का
मुकाबला कर रहे हैं और तुम भी उनके साथ
हो लो!

जिधर देखो वहीं है
 एचआईवी / एड्स का शोर !
मुमकिन है ये सुन सुन कर
 तुम सब हुये हो बोर !!

फिर भी
 आज एचआईवी / एड्स के बारे में
जानना ज़रूरी है।
 इसलिये एड्स का ढिंढोरा पीटना
हमारी मजबूरी है ॥

एचआईवी / एड्स नये ज़माने की
 नई महामारी है।
यह आग की तरह फैल रही
 बीमारी है ॥

महामारी का मतलब जानते हो ?
वह बीमारी
जो फैले बड़े पैमाने पर
और बड़े पैमाने पर
करे मारामारी।

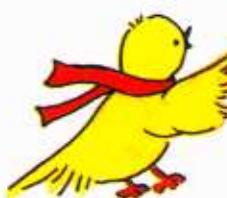
हर महामारी से बचने को
चाहिये महा तैयारी!
इसलिये आओ, बात सुनो
और कर लो हम से यारी!!

यूँ तो बात टेढ़ी है
पर सीधी कर कहेंगे!
हम करते हैं वादा
तुम्हें बोर नहीं करेंगे!!

लेकिन बोर वे होते हैं
जो खुद बोरिंग होते हैं!
और कुछ नया सीखने की जगह
चादर ताने सोते हैं!!

एचआइवी/एड्स क्या हैं
प्लीज़ हमें बुझा दो!
इन अक्षरों में क्या छुपा हैं
हमें ज़रा समझा दो!!

तो आओ, पहले ये अक्षर समझें:

HIV या एचआईवी

H	एच	HUMAN	ह्यूमन	इन्सान
I	आई	IMMUNO-DEFICIENCY	इम्यूनो-डेफीशिएन्सी	प्रतिरक्षा की कमी या बीमारी से बचने वाली ताक़त की कमी
V	वी	VIRUS	वायरस	विषाणु

एचआईवी उस वायरस या विषाणु को कहते हैं जो इन्सानों के अन्दर बीमारी से बचाने वाली ताक़त को कम कर देता हैं।

एचआईवी मौंजूद या एचआईवी पॉज़िटिव (HIV+) या एचआईवी संक्रमित वे लोग हैं जिनमें एचआईवी मौंजूद हैं।

अभी तक एचआईवी को मारने की कोई दवा नहीं मिली हैं पर खोज जारी हैं।

अब समझें इन अक्षरों को :

A	ए	ACQUIRED	एक्वायर्ड	प्राप्त किया हुआ (यानि जो इन्सान के अन्दर नहीं है, जो बाहर से आता है।)
I	आई	IMMUNO	इम्यूनो	प्रतिरक्षा या बीमारी से बचाने वाली ताक़त
D	डी	DEFICIENCY	डैफीशिएन्सी	कमी
S	एस	SYNDROME	सिन्ड्रोम	लक्षणों का समूह

एचआईवी विषाणु है और एड्स उसका अंजाम या नतीजा है।

एड्स उस हालत को कहते हैं जिस में बीमारियों से लड़ने की ताक़त बिलकुल कम या ख़त्म हो जाती है और मनुष्य को कई तरह की बीमारियाँ घेर लेती हैं और जान लेवा बन जाती हैं।

इसका मतलब है एड्स कोई बीमारी नहीं है - यह बीमारियों से न बच पाने और न लड़ पाने की दशा है।

एचआईवी / एड्स का अभी तक कोई इलाज नहीं है मगर इस से पूरी तरह बचा जा सकता है।

एचआईवी/एड्स में
इतना भयंकर क्या है ?
एचआईवी और एड्स में
अन्तर क्या है ??

एचआईवी हमारे शरीर में पाये जाने वाले टी-सैल्स को अपना निशाना बनाता है। ये टी-सैल्स हमारे शरीर के सुरक्षा तंत्र हैं जो रोग के कीटाणुओं के शरीर में घुसते ही उन पर हमला बोल देते हैं और हमारी रक्षा करते हैं। इसी वजह से हम हमेशा बीमार नहीं रहते।

एचआईवी का विषाणु इन टी-सैल्स को ख़त्म करता जाता है।

एचआईवी संक्रमण (इन्फ़ैक्शन) कुछ ऐसा है जैसे शहर की हिफ़ाज़त करने वाले पुलिस वाले धीरे-धीरे कमज़ोर पड़ते जायें और ख़त्म होते जायें, और पुलिस थाने में चोर अपना अड्डा बना लें।

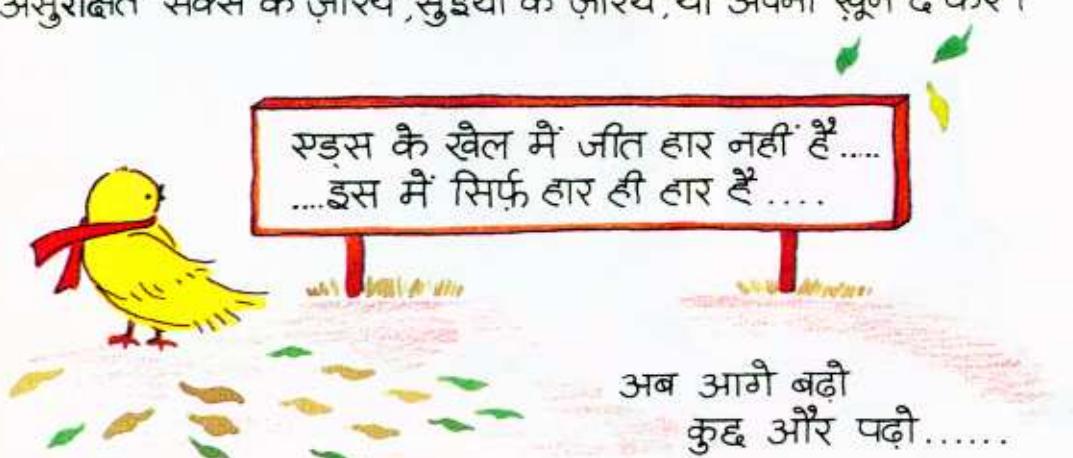
जब शरीर में बहुत कम टी सैल्स रह जाते हैं तब उसे एड्स का कैस मानते हैं।

इस हालत में बीमारी होने पर कहीं से मदद की उम्मीद नहीं की जा सकती क्योंकि अभी तक न तो एचआईवी / एड्स से बचने का कोई टीका है न कोई दवा।

7-8 वर्ष तक हमारे शरीर में यह विषाणु रह सकता है लेकिन एड्स की सूरत इख़्तियार नहीं करता।
इसलिए, एचआईवी मौजूद होते हुए भी, लोग सेहतमन्द महसूस करते हैं और दिखते हैं।
केवल ख़ून की जाँच से ही पता चल सकता है कि किसी व्यक्ति में एचआईवी मौजूद है।

7-8 वर्ष बाद एड्स की दशा आती है जब धीरे-धीरे बीमारियों से लड़ने की शक्ति बिलकुल ख़त्म हो जाती है।

इस वजह से, एचआईवी मौजूद लोग एड्स की दशा वालों से ज़्यादा ख़तरनाक हैं क्योंकि वे दिखते तो स्वस्थ हैं मगर उनमें एचआईवी होता है और वे जाने अनजाने में इस विषाणु को फैला सकते हैं, असुरक्षित सेक्स के ज़रिये, सुईयों के ज़रिये, या अपना ख़ून दे कर।

अब आगे बढ़ो
कुछ और पढ़ो......

आओ अब एचआईवी/एड्स का विस्तार देखें
उसका दिन दूना रात चौगुना होता आकार देखें

- दुनिया के 3 करोड़ लोगों में एचआईवी पहुँच चुका है और ये लोग मौत का सामना कर रहे हैं।

- आज रोज़ाना 8000 नये लोगों में यह विषाणु (वायरस) घर कर रहा है

  यानि हर क्षण

  नये शिकार, नये बीमार !

- WHO (वर्ल्ड हैल्थ ऑर्गनाईज़ेशन) का अन्दाज़ा है कि एचआईवी अगर इसी तरह फैलता रहा तो वर्ष 2000 तक 4 करोड़ लोग इस के चंगुल में होंगे।

- भारत में 1997 में 77541 व्यक्तियों में एचआईवी होने की जानकारी थी।

- जिन्हें एड्स है उन में 89% ऐसे हैं जिनकी उम्र 15 से 44 वर्ष के बीच है, जो यौनिक रूप से सक्रिय हैं व जो आर्थिक उत्पादन में लगे हुए हैं।

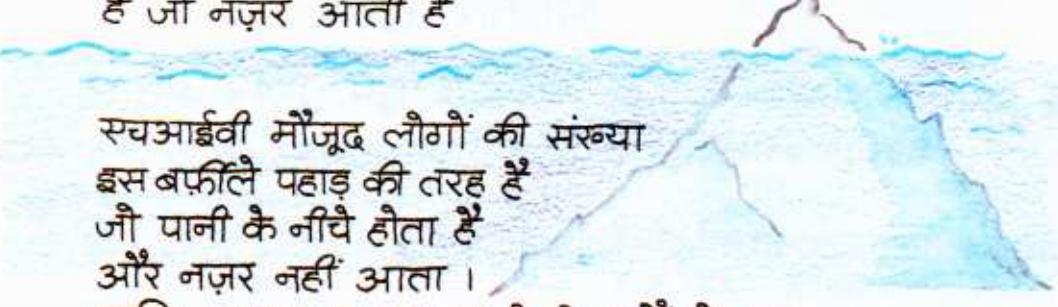
....ये आँकड़े सिर्फ़ उनके बारे में हैं जिन का पता है।
क्या पता कितनों का अभी नहीं पता....

ये आँकड़े दिल दहलाने वाले हैं पर....

....मकसद नहीं है तुम्हें डराना
हम चाहते हैं तुम्हें चेताना, आस जगाना!

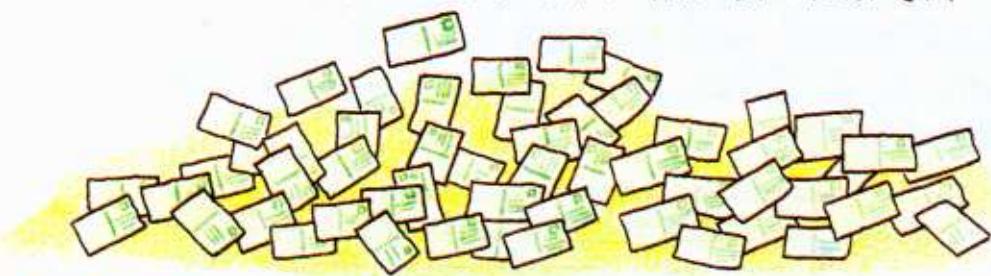
इन आँकड़ों से कई बातें समझ में आती हैं।

* पहली बात

स्ड्स के केस स्क बर्फ़ीले पहाड़
(आईस बर्ग) की चौटियों की तरह
हैं जो नज़र आती हैं

स्चआईवी मौजूद लोगों की संख्या
इस बर्फ़ीले पहाड़ की तरह है
जो पानी के नीचे होता है
और नज़र नहीं आता।

यानि अगर 100 स्ड्स के केस हैं तो हम
अंदाज़न कह सकते हैं कि स्चआईवी
इस से 10 गुना लोगों में होगा।

* दूसरी बात

स्ड्स बहुत तेज़ी से फैल रहा है।
स्चआईवी उस ख़त की तरह है जो आपके पास आता है
और आप उसे अपने 10 और जानने वालों को भेजते हो।

* तीसरी बात

स्चआईवी/स्ड्स हर जगह स्क तरीके से नहीं फैलता।
ज़्यादातर यह असुरक्षित सैक्स से फैलता है मगर कहीं
पर यह दूषित सुईयों से फैलता है, किसी को यह दूषित
ख़ून से लगता है।

चौथी बात

एचआईवी मौजूद व एड्स वाले व्यक्ति हमारे ही परिवारों में से हैं और होंगे।

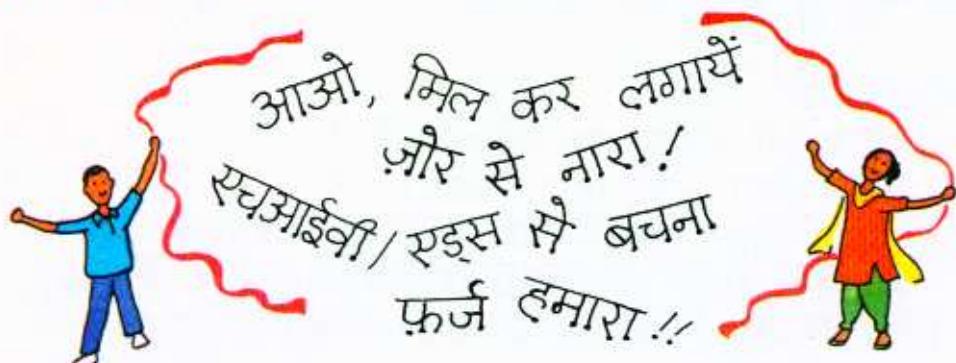
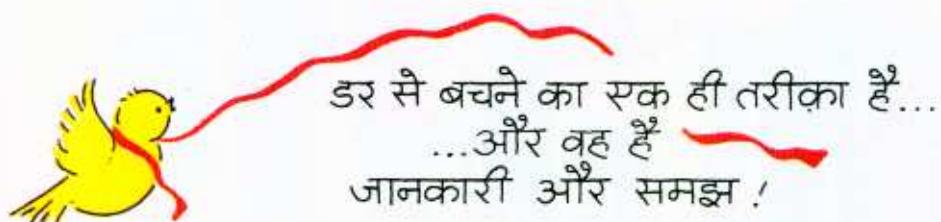
इस से परिवार उजड़ रहे हैं। परिवारों, मोहल्लों, गाँवों, शहरों का हुलिया बदल रहा है और बदल जाएगा।

पाँचवी बात

एचआईवी/एड्स एक नई बीमारी है। इसका हम पर क्या असर होगा अभी पता ही लग रहा है।

हाँ, यह ज़रूर साफ़ है कि बीमारी बहुत तेज़ी से फैल रही है और इसका असर सिर्फ़ व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों पर ही नहीं बल्कि देश के विकास और विकास की रफ़्तार पर भी पड़ेगा।

इस बात का अंदेशा है कि एक ही परिवार में कई लोगों को यह बीमारी होगी क्योंकि पतिओं से यह बीमारी पत्निओं तक पहुँच रही है और माओं से बच्चों को।

यह देखने में आ रहा है कि एचआईवी / एड्स शहरों से गाँवों में जा रहा है और जोखिम भरा व्यवहार करने वाले लोग इसे दूसरों **को दे रहे हैं**। गर्भवती औरतों के लिये चलने वाले स्वास्थ्य **केन्द्रों** से पता लग रहा है कि औरतों में एचआईवी तेज़ी से फैल रहा है और उनसे वह नवजात बच्चों में पहुँच रहा है।

अब थोड़ा हम इस पर भी कह लें एचआईवी/एड्स कैसे हैं फैले

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक एचआईवी के पहुँचने के सिर्फ़ 4 रास्ते हैं :

- किसी एचआईवी मौजूद व्यक्ति के साथ असुरक्षित सेक्स से।

➡ यह हाईवे नम्बर **1** है क्योंकि 75% केस असुरक्षित सेक्स के ज़रिए होते हैं।

- एचआईवी दूषित सिरिंजों व सुईयों से।

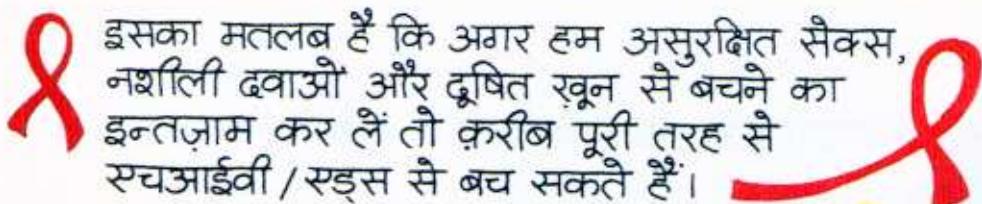
➡ यह हाईवे नम्बर **2** है।

कई बार बिना उबाले सिरिंजों और सुईयों का इस्तेमाल किया जाता है। अगर इन का प्रयोग पहले किसी एचआईवी मौजूद व्यक्ति ने किया है तो विषाणु औरों में दाखिल हो सकता है।

दूषित सुईयों के ज़रिए एचआईवी फैलने का ज़्यादा खतरा नशीली दवाएं इस्तेमाल करने वालों को होता है। वे एक दूसरे की सुईयां व सिरिंजें इस्तेमाल करते हैं। अगर एक को एचआईवी है तो औरों को लग सकता है।

● एचआईवी मौजूद ख़ून चढ़ाने से।

कई बार बिना परीक्षण किए ख़ून चढ़ा दिया जाता है। अगर इस खून में एचआईवी है तो विषाणु हमारे शरीर में दाख़िल हो जाता है।

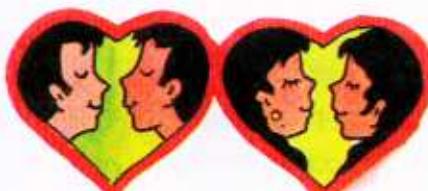
● एचआईवी मौज़ूद गर्भवती औरत से उसके भ्रूण और होने वाले बच्चों को यह विषाणु जा सकता है। इस की 30% सम्भावना है।

इसका मतलब है कि अगर हम असुरक्षित सैक्स, नशीली दवाओं और दूषित ख़ून से बचने का इन्तज़ाम कर लें तो क़रीब पूरी तरह से एचआईवी / एड्स से बच सकते हैं।

बिना हमारे बुलावे के एचआईवी का आना मुश्किल है, और बुलाना या न बुलाना हमारे हाथों में है।

कैसी सैक्स
एचआईवी फैलाती है
और मौत के मुँह
ले जाती है

पहले देखें सैक्स होती कैसी कैसी है
और कैसे कैसे होती है

यौन सम्बन्ध कई तरह के होते हैं :

लड़के-लड़की या औरत और मर्द के बीच यौन सम्बन्ध होते हैं। इसे विषम लैंगिकता कहते हैं।

यौन सम्बन्ध दो लड़कों/मर्दों या दो लड़कियों/औरतों के बीच भी होते हैं। इसे सम लैंगिकता कहते हैं।

कुछ लोग द्विलैंगिक होते हैं यानि वे मर्दों और औरतों दोनों के साथ यौन सम्बन्ध रखते हैं।

पसन्द अपनी अपनी
ख़्याल अपना अपना

एचआईवी/एड्स का ख़तरा इन तीनों तरह की यौनिकता वालों को है अगर वे असुरक्षित सैक्स करते हैं।

यानि बिना हिफ़ाज़त .... ख़तरा ही ख़तरा !!

एचआईवी हमारे शरीर में कुछ द्रव्यों (बॉडी फ़्लूइड्स) के ज़रिए दाखिल होता है।
ये द्रव्य हैं

- ख़ून
- वीर्य (सीमन)
- योनि द्रव्य

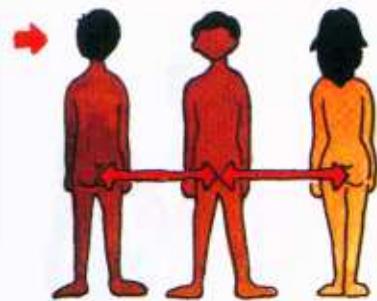
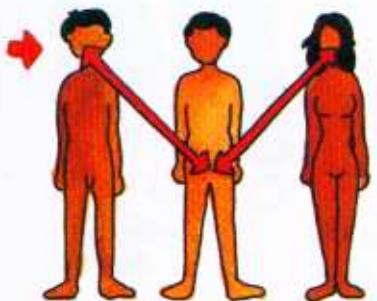
गुदा, योनि और मुहँ की झिल्लियाँ बहुत नाज़ुक होती हैं। ये रगड़ से आसानी से फट सकती हैं।

कुछ बीमारियाँ यौन सम्पर्क या सैक्स द्वारा लगती हैं। इन बीमारियों या संक्रमण को एसटीडी कहते हैं।

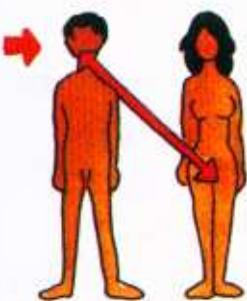
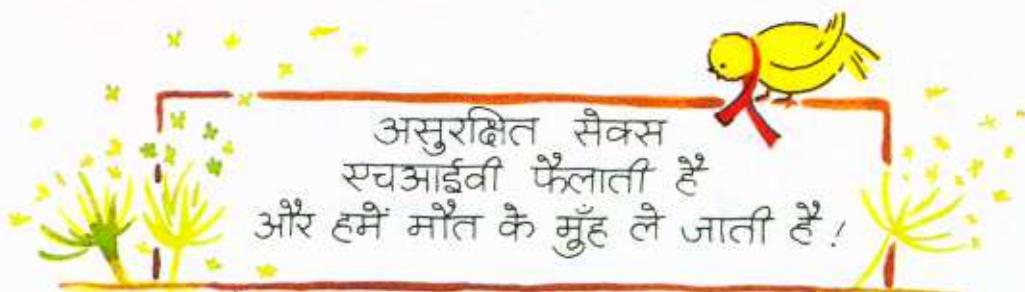
जिन लोगों को एसटीडी है, उनके जननाँगों में फोड़े, फुन्सियों आदि के कारण खाल कटी होती है। कई बार मुहँ में छाले होते हैं। इन रास्तों के ज़रिए एचआईवी उनके शरीर में और भी आसानी से प्रवेश कर सकता है।

अगर किसी को एसटीडी है तो वह अपने स्वस्थ साथी को असुरक्षित सैक्स के ज़रिए येबीमारियाँ दे सकता है।

सैक्स के ज़रिए इन द्रव्यों को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के शरीर में घुसने के ये तरीक़े हैं:

- लिंग (पीनस) और योनि (वैजाइना) के सम्पर्क से
(वीर्य या यौनि द्रव्य के ज़रिए)

लिंग और गुदा (एनस) के बीच सम्पर्क से
(वीर्य या ख़ून से, एनल सैक्स या गुदा यौन से)

लिंग और मुँह के सम्पर्क से
(वीर्य या ख़ून से, औरल सैक्स या मौखिक यौन में)

योनि और मुँह से
(योनी द्रव्य या ख़ून से, मौखिक यौन में)

असुरक्षित सैक्स
एचआईवी फैलाती है
और हमें मौत के मुँह ले जाती है!

यह असुरक्षित सैक्स
बला क्या है ?
इस से सुरक्षा का उपाय
भला क्या है ??

सैक्स के कुछ तौर-तरीक़े,
चाल चलन जोख़िम भरे होते हैं,
जैसे

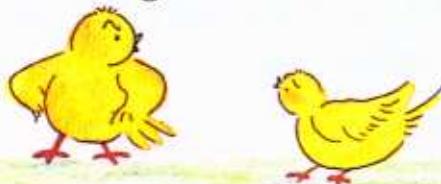
- कई व्यक्तियों के साथ यौन सम्बन्ध रखना, और बिना कॉन्डम (निरोध) के सैक्स करना बेहद ख़तरनाक है।

- एक साथी भी ख़तरनाक हो सकता है, अगर वह भरोसेमन्द न हो। अगर तुम सैक्स सम्पर्क शुरु करने से पहले उसका टैस्ट करवा भी लो तब भी फ़र्क नहीं पड़ता क्योंकि हो सकता है उसे आज एचआईवी नहीं है पर अगर वह इधर उधर यौनिक रिश्ते रखता/रखती है तो भी उस में और उस से तुम में एचआईवी पहुँच सकता है।

गर साथी
आवारा है
तो कॉन्डम ही
सहारा है!

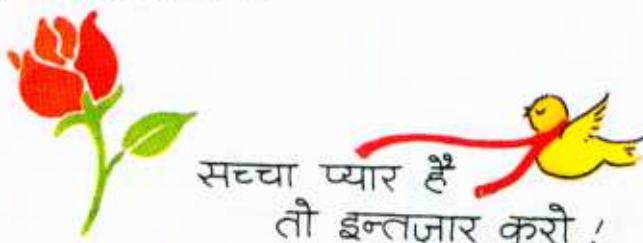
सच्चे सुकून के लिये
सर्वोत्तम है
सुरक्षित सैक्स

पर अगर साथी एक ही है और नेक नहीं है
तब कॉन्डम बिना सैक्स विवेक नहीं है

ऐसे व्यक्ति के साथ यौनिक सम्बन्ध ख़तरनाक हैं जिसके साथ तुम्हारा बराबर का रिश्ता नहीं है, जो तुम पर धौंस जमाता है, जिससे तुम डरते हो, जिसे तुम्हारी परवाह नहीं है, जिसके लिए तुम हवस मिटाने का एक ज़रिया हो, और कुछ नहीं।

कॉन्डम बिना हैं इरादे कन्डम!
कॉन्डम बिना सब वादे कन्डम!!

कम उम्र में सैक्स करना ख़तरनाक है -लड़कों और लड़कियों दोनों के लिए।

छोटे लड़के लड़कियों के गुदा व जननाँग बहुत नाज़ुक होते हैं और ज़रा सी ज़ोर ज़बरदस्ती से उन्हें नुक़सान पहुँच

सकता है। कम उम्र वालों को ख़तरा इसलिये भी है कि वे अपना अच्छा-बुरा नहीं सोच सकते। कम उम्र की लड़कियों के लिये सैक्स और भी ख़तरनाक है क्योंकि वे गर्भ धारण कर सकती हैं।

यौन सम्पर्क से फैलने वाली बीमारियों (एसटीडी) की मौजूदगी से एचआईवी पाने का ख़तरा 4 से 10 गुना बढ़ जाता है। एसटीडी का इलाज करवाना ज़रुरी है। इलाज किसी प्रशिक्षित डाक्टर से ही करवाएँ। सही इलाज से सभी एसटीडी (एड्स को छोड़कर) ठीक हो सकते हैं।

अगर अपनी हवस के आगे या ज़ोर ज़बरदस्ती करने वाले साथी के आगे बस नहीं चलता तो कम से कम कॉन्डम (निरोध) बिना सैक्स नहीं करना चाहिये।

सुन लो सीधी साधी बात
यौन करो टोपी के साथ !

एचआईवी, एसटीडी, अनचाहे प्रसव से बचने के लिये कॉन्डम को पक्का साथी बना लो, और अगर कोई कहे या करे
सैक्स बिना कॉन्डम,
तुम ज़ोर से कहो - हरि ओम, हरि ओम !

क्या ज़्यादा नापसन्द है - कॉन्डम या सिन्ड्रोम ?

एचआईवी / एड्स के
किस्से जो फैलाये हैं
इन में अनेकों
सिर्फ़ अफ़वाहें हैं !

हमें यह भी पता होना
चाहिये एचआईवी कैसे
नहीं फैलता।

श्री एचआईवी शरीर या ख़ून
की बोतलों, सुईयों, आदि के बाहर
ज़्यादा देर ज़िन्दा नहीं रह सकते।

ये 2-6 मिनट में ही परलोक
सिधार जाते हैं !

इसलिये यह विषाणु
हवा, भोजन, कपड़ों, टॉयलेट की सीटों, आदि
के ज़रिए नहीं फैलता।

एचआईवी स्विमिंग पूल से,
पानी से, मच्छर से,
चुम्बन से, आलिंगन से,
छूने से, साथ खाने से
नहीं फैलता।

इसलिये
एचआईवी मौजूद लोगों के साथ
उठने, बैठने, खाने-पीने,
जप्फियाँ मारने में
कोई ख़तरा नहीं हैं।
ख़ूब करो !!

पता लगाने को साँच
करवा सकते हो जाँच

अगर तुम्हें ऐसा लगता हैं कि निम्न कारणों से तुम में शायद एचआईवी का प्रवेश हो गया हो तो एचआईवी परीक्षण करा लेना उचित हैं -

- जोखिम भरा व्यवहार रहा हो यानि असुरक्षित सेक्स, कई व्यक्तियों के साथ सेक्स या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ यौनिक सम्पर्क जिसका जोखिम भरा चाल चलन हो।
- इस्तेमाल की हुई, बिना उबली, दूषित सिरिंजों और सुईयों का प्रयोग किया हो।
- असुरक्षित या बिना लाईसैंस वाले रक्त बैंक से लेकर बिना परीक्षण किया हुआ ख़ून चढ़वाया हो।

मन में एचआईवी होने का डर लेकर घूमने से बेहतर हैं परीक्षण करवा कर पता कर लेना।

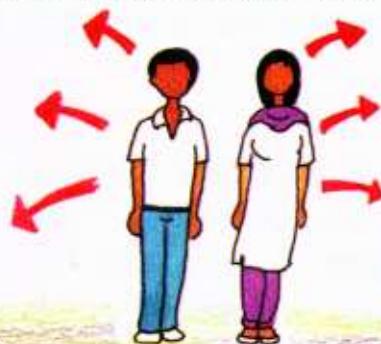
अगर परीक्षण से पता लगता हैं कि एचआईवी नहीं हैं तो तुम भविष्य में सतर्क और सुरक्षित रह सकते हो और अगर हैं तो अपने स्वास्थ्य का

बेहतर ध्यान रख सकते हो कि तुम से किसी और को यह विषाणु न जाए।

ख़ून का परीक्षण करके एचआईवी का पता लगाया जा सकता है।
एचआईवी के कई प्रकार के परीक्षण हैं।
ज़्यादातर किए जाने वाले परीक्षण हैं:

- एलीज़ा टैस्ट
- वैस्टर्न ब्लॉट टैस्ट

एचआईवी ऐंटीबॉडीज़ तीन महीनों के बाद ही ख़ून में दिखती हैं, उससे पहले नहीं।
इस समय को "विन्डो पीरियड" कहते हैं।
यानि अगर आज एचआईवी ने प्रवेश किया है तो वह 3 महीने तक परीक्षण में नहीं दिखेगा।
इसका कारण यह है कि ये टैस्ट एचआइवी ऐंटीबॉडीज़ की जाँच करते हैं, एचआईवी की नहीं।
शरीर में ऐंटीबॉडीज़ बनने में तीन महीने तक का समय लग जाता है।

इसलिए पक्के नतीजे के लिये "विन्डो पीरियड" यानि खतरे वाले व्यवहार के 3 महीने बाद ही परीक्षण करवाना चाहिये।

याद रहे:
"विन्डो पीरियड" में तुम औरों को एचआईवी दे सकते हो।

यह भी याद रहे :

- एचआईवी परीक्षण करवाना ज़रुरी नहीं हैं।

- कोई भी जबरदस्ती तुम्हारा परीक्षण नही करवा सकता। यह तुम्हारी मर्ज़ी पर निर्भर हैं मगर अगर तुम्हें ज़रा सी भी आशंका या चिंता हैं तो परीक्षण करवा लेने में भलाई है।

- सब परीक्षण पूरी तरह से गोपनीय होते हैं। तुम में एचआईवी हो तब भी तुम्हारी मर्ज़ी बिना किसी और को यह सूचना नहीं दी जाएगी।

एचआईवी परीक्षण सरकारी या प्राईवेट अस्पतालों, क्लिनिकों में किये जाते हैं।
तुम किसी डाक्टर से पूछताछ करके पता लगा सकते हो तुम्हारे इलाके में कहाँ एचआईवी की जाँच होती हैं।

एचआईवी परीक्षण के पहले और बाद में परामर्श (या काउन्सलिंग) लेना चाहिये। परामर्शदाता तुम्हारे सवालों का जवाब दे सकते हैं, सलाह दे सकते हैं, तुम्हें तुम्हारी भावनाओं, प्रतिक्रियाओं और समस्याओं को समझने में मदद कर सकते हैं।

अगर तुम एचआईवी की जाँच करवाने जा रहे हो तो तुम अपने साथ किसी नज़दीक के व्यक्ति को भी ले जा सकते हो, ऐसा व्यक्ति जिससे तुम खुल कर बात कर सकते हो।

ऐसे मौकों पर सहारे, मशवरे की ज़रूरत होती है। अगर तुम्हारा कोई प्रियजन एचआईवी जाँच के लिये जा रहा हो तो तुम साथ चले जाओ, उसे सहारा दो, जानकारी दो और अगर जाँच में एचआईवी दिखता है तो उसकी हर तरह से मदद करने की कोशिश करो।

अगर तुम्हें लगता है कि तुम्हारे साथी में एचआईवी होने की संभावना है तो तुम्हें उसे जाँच करवाने की सलाह देनी चाहिये। सही हालत का पता लगाने में ही भलाई है।

हमारा तो फिर यही सुझाव है
हर हालत में कॉन्डम से ही बचाव है!

जवानों पर बढ़ रही हैं
एचआईवी / एड्स की मार !
अब तो होना ही हैं
होशियार !!

- दुनिया के 3 करोड़ एचआईवी मौजूद लोगों में से आधे 10-24 बरस के हैं।
- आज रोज़ाना तुम्हारे जैसे 7000 जवान लोगों में एचआईवी घर कर रहा हैं।
- हिन्दुस्तान की आधी आबादी 25 वर्ष से कम उम्र की हैं।

जवानों को ख़तरे का अर्थ हैं
आधे देश को ख़तरा !!

अगर जवानों में एचआईवी का विस्तार नहीं रोका गया तो इस बीमारी का आर्थिक, समाजिक और मनोवैज्ञानिक बोझ देश से ढोया नहीं जाएगा।

इसलिये जवानों के लिये एचआईवी को समझना और इस से बचना ज़रुरी हैं।

अगर हैं
जान प्यारी
तो लो
एड्स की जानकारी!

जवानों में इतनी एचआईवी / एड्स के
क्या हैं कारण ?
प्लीज़ बताईये
दे के उदाहरण !

जवान लोग, ख़ास तौर से लड़के, कम उम्र में ही अपनी यौनिकता को समझने और उसका इज़हार करने लगते हैं।

सिनेमा और टी वी सेक्स उकसाने में लगे हैं।
बसों, दीवारों, अख़बारों में 'जवानी' बढ़ाने वाले तरीक़ों के इश्तेहार भी उकसाते हैं।

उकसाने वाले लोग ख़तरों के बारे में नहीं बताते। यही वजह है बहुत कम जवान लोग कॉन्डम (निरोध) का इस्तेमाल करते हैं।

कम उम्र और जवानी के जोश में अच्छे बुरे का फ़र्क करना मुश्किल होता है।

क्योंकि कम उम्र में सेक्स ख़तरे से ख़ाली नहीं है,
हमारा तुम से कहना है

बीस से छोटे भोले भालो,
तुम जितने चाहे दोस्त बना लो
आँख लड़ा लो, ख़ूब बतिआ लो
शायरी कर लो, गीत सुना लो
पर अभी बिना सेक्स के काम चला लो
कुछ तो भविष्य के लिये बचा लो !

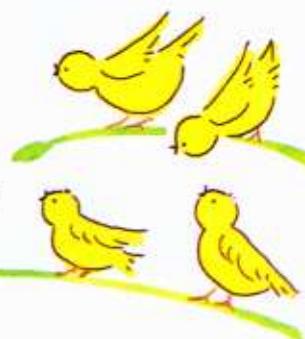
भारत में 50% लड़कियों की 18 साल की होने से पहले शादी कर दी जाती है। यानि ये सब मर्ज़ी से या ज़बरदस्ती छोटी उम्र में ही यौनिक रुप से सक्रिय हो जाती हैं। इन बच्चियों को एचआईवी/एड्स होने का ख़तरा और ज़्यादा है।

कम उम्र में शादी की
गाड़ी में ये जोती गईं
बच्चियाँ बन बन के मायें
ज़िन्दगी खोती गईं

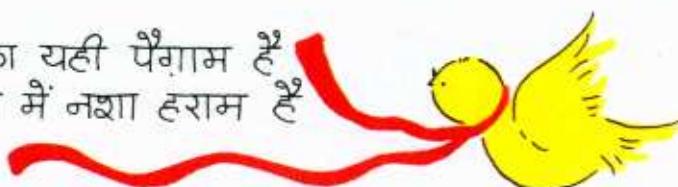
जिन्हें और भी ज़्यादा ख़तरा है वे हैं बाल मज़दूर, वे बच्चियाँ जिन्हें वेश्यावृत्ति में झोंक दिया जाता है, वे बच्चे जो सड़कों पर जीते हैं। इन सब का यौनिक शोषण आम बात है।

तुम जवानों को ख़तरा इसलिये भी है कि तुम अगर कॉन्डम (निरोध) ख़रीदने, सैक्स और एचआईवी / एड्स/ एसटीडी के बारे में जानकारी लेने जाना भी चाहो तो डरते हो क्योंकि लोग कहेंगे, "अच्छा बच्चू ' अभी से चालू हो !"। शर्म और डर की वजह से तुम और मारे जा रहे हो।

कॉन्डम ख़रीदने में शर्म आती है ?
तुम्हारे ख़्याल में एचआईवी / एसटीडी
लगना कम शर्मनाक है ?

इसलिये दोस्तो,
इसी में है अकलमन्दी
हर शर्म और ख़तरे
के काम की हो बन्दी !

जो लड़के लड़कों/मर्दों के साथ यौनिक सम्बन्ध रखते हैं उनकी और भी मुश्किल है।
वे तो अपने सम्बन्धों के बारे में किसी से बात नहीं कर सकते क्योंकि बहुत से लोग समलैंगिकता को ग़लत मानते हैं और उन्हें चोरी-छुपे प्रेम करने को, ख़ामोश रहने को मजबूर करते हैं।
हमें इस रवैये को भी बदलना है।

नशीली दवाओं के ख़तरे में भी जवान लोग ज़्यादा पड़ते हैं, कभी किसी के बहकावे में आकर, कभी आनन्द, उत्तेजना की खोज में, कभी परेशानियों से दूर भागने के लिये और कभी 'मर्द' कहलवाने के लिये।
शुरु शुरु में ज़रुर मज़ा आता है पर जल्दी ही पता लगता है कि परेशानियाँ और ग़म कम होने की जगह बढ़ गये हैं। झूठ बोलने पड़ रहे हैं, नशीली दवाईयाँ ख़रीदने के लिये चोरिआँ करनी पड़ रही हैं, घर वालों और नेक दोस्तों से रिश्ते टूट गये हैं और मर्दानगी की जगह है कमज़ोरी और बीमारी।

हर मज़हब का यही पैग़ाम है,
हर हाल में नशा हराम है

हमारे ख़्याल में, एक बड़ी मुश्किल यह है कि तुम जवान लोगों को समझने-समझाने वाले, जानकारी देने वाले लोग कम हैं। लैक्चर देने वाले तो बहुत हैं पर वे न तुम्हें भाते हैं, न वे ठीक से जानकारी ही देते हैं। ज़्यादातर परिवारों और स्कूलों में सैक्स के बारे में बात ही नहीं की जाती।

इस ख़ामोशी की वजह से ग़लत जानकारी और धारणायें फैलती हैं।

सैक्स एक कुदरती, सुन्दर चीज़ है अगर यह सही उम्र में हो, बराबर के रिश्तों में हो, पूरी समझ और जानकारी के बाद हो, मर्ज़ी से हो, ज़बरदस्ती न हो और पूरी हिफ़ाज़त के साथ हो।

लड़कियों के हैं
कम अधिकार
इसलिये हैं एचआईवी/एड्स की
ज़्यादा मार!

आज औरतों में एचआईवी बहुत तेज़ी से फैल रहा है और दुनिया के 3 करोड़ एचआईवी मौजूद लोगों में से लगभग आधी लड़कियाँ/औरतें हैं।

लाखों महिला यौन कर्मियों को एचआईवी है।
घरों के कभी बाहर न निकलने वाली लाखों गृहणियों को उनके पति देवताओं ने एचआईवी सौंप दिया है। इन औरतों के होने वाले बच्चों को एचआईवी लगने की 30% संभावना है।

लड़कियों / औरतों में तेज़ी से एचआईवी फैलने के कारण हैं :

* यौनि का दायरा बड़ा होता है और उसकी झिल्ली बहुत नाज़ुक होती है जिसकी वजह से एचआईवी आसानी से ख़ून में दाख़िल हो जाता है।

** कम उम्र की लड़कियों की यौनि और गुदा और भी ज़्यादा नाज़ुक होते हैं।

*** औरतों को बड़ी तादाद में एसटीडी होती है और कई बार उन्हें उसका पता भी नहीं होता।
बहुत सी औरतें चाहते हुए भी अपना इलाज नहीं करवा पातीं।

होशियार रह कर या इलाज करवा कर औरतें/लड़कियाँ शारीरिक कमज़ोरी से तो निबट सकती हैं पर उनकी असली मुसीबत है उनकी सामाजिक और आर्थिक कमज़ोरी।

हमारे समाज में पुरुषों की सत्ता है। लड़कियों और औरतों को समाज कमतर समझता है और कमज़ोर बनाता है। उन के साथ ज़ोर ज़बरदस्ती आम बात है। अपने शरीर पर भी उनका पूरा अधिकार नहीं है।

सैक्स के मामले में अक्सर औरतों की पसन्द-नापसन्द, मर्ज़ी-नामर्ज़ी का ध्यान नहीं रखा जाता।

वे अपने पति/साथी को सैक्स के लिये मना नहीं कर पातीं, कॉन्डम (या निरोध) लगाने के लिये राज़ी नहीं कर पातीं। इसलिये उन्हें पति का दिया हुआ एचआईवी भी क़बूलना पड़ता है।

समाज में औरतों की यह कमज़ोर दशा सबसे बड़ा कारण है उन्हें एचआईवी लगने का।

इस के अलावा भी कुछ और कारण हैं :

* लड़कियों को अपने शरीर, प्रजनन, सैक्स के बारे में बहुत कम जानकारी होती है।

वे लड़कियाँ जो जानने की कोशिश करती हैं उन्हें बेशर्म कहा जाता है क्योंकि लोग यह मानते हैं कि 'अच्छी लड़कियों को सैक्स के बारे में न सोचना चाहिये न जानना'। पर छोटी उम्र में उनकी शादी ज़रुर कर दी जाती है।

शादी होगी, सैक्स होगी, बच्चे होंगे
पर जानकारी नहीं होगी!
इस हालत में बीमारी नहीं होगी
तो क्या होगी !!

** कई बार, लड़कियों / औरतों को थोड़ी सी सुख-सुविधा, हिफ़ाज़त, तवज्जो पाने के लिये अपने यौन का सौदा करना पड़ता है - पति, मालिक, ठेकेदार, बॉस के साथ।

आधी सेहत, आधी शिक्षा,
मज़दूरी आधी मिली।
देश हुआ आज़ाद पर इनको
न आज़ादी मिली ॥

*** बहुत सी लड़कियों को ज़बरदस्ती वेश्यावृत्ति में झोंका जाता है।

एड्स के ज़माने में मर्द छोटी बच्चियों से सैक्स चाहते हैं क्योंकि वे समझते हैं इन बच्चियों में एचआईवी नहीं होगा।

लड़कियाँ ज़्यादातर अपने पति, मर्द साथिओं या ग्राहकों से उम्र में छोटी होती हैं।

**** इस वजह से वे यौन रिश्तों में मर्दों से कमज़ोर होती हैं। सैक्स की पहल ज़्यादातर मर्द करते हैं पर अक्सर वे सुरक्षित सैक्स की ज़िम्मेदारी नहीं लेते।

लड़कियों और औरतों की एचआईवी / एड्स से असली हिफ़ाज़त तभी हो सकती है जब समाज में उनकी दशा बदले।
उनकी अपनी पहचान हो, अस्तित्व हो। •
वे शिक्षित हों, सेहतमन्द हों। •
उन्हें सम्पत्ति, कारोबार, नौकरी के अधिकार हों। •
उनके साथ ज़ोर ज़बरदस्ती न हो। •

तू ख़ुद को समझ
और ख़ुद को बदल
तभी तो ज़माना बदलेगा

बहुत से घरों में आज भी लड़के-लड़की के साथ अलग-अलग तरह का व्यवहार किया जाता है।

तुम्हारी परवरिश अलग तरीक़े से की जाती है।

तुम्हें बराबर के अधिकार नहीं दिये जाते।

इसी वजह से तुम बहुत अलग तरह से बड़े होते हो।

तुम्हारे सोचने और व्यवहार करने के ढंग में अक्सर बहुत फ़र्क होता है।

इसलिये हम लड़कों और लड़कियों से कुछ बातें अलग-अलग से भी करना चाहते हैं।

तुम बहना से
हमें यह कहना है कि

तुम सहना छोड़कर
कहना शुरू करती
तो अच्छा था।

बहुत से घरों में तुम लड़कियों को लड़कों से कम आदर, प्यार, देख-रेख, अधिकार और आज़ादी दी जाती है।

तुम्हारी सेहत की तरफ़ पूरा ध्यान नहीं दिया जाता। क्योंकि तुम 'पराया धन' हो, तुम्हारी पढ़ाई-लिखाई पर भी ज़्यादा ध्यान नहीं दिया जाता।

कई परिवारों में बचपन से ही तुम्हें घर के काम और छोटे बच्चों को संभालने में लगा दिया जाता है। तुम्हारा अपना बचपन तो होता ही नहीं है। खेलने-कूदने, मनमानी करने, चिल्लाने के अवसर तुम्हें कम ही दिये जाते हैं। इसलिये तुम्हारा शरीर मज़बूत नहीं बनता। तुम्हारी शर्म और डर खत्म नहीं होता।

तुम्हें औरों की सेवा करना, उनका ध्यान रखना सिखाया जाता है।
तुम्हारी अपनी पसन्द-नापसन्द, मर्ज़ी-नामर्ज़ी की किसी को ज़्यादा फ़िक्र नहीं होती।

और तुम बिरादर से
हमारा कहना है आदर से कि

तुम लेना छोड़कर
देना शुरु करते
तो अच्छा था।

परिवारों में अकसर तुम लड़कों को लड़कियों से ज़्यादा प्यार, आदर, देख-रेख, अधिकार और आज़ादी दी जाती है।

तुम्हारे बीमार पड़ने पर फट इलाज करवाया जाता है। तुम 'कुल के दीपक' हो इसलिये तुम्हारी पढ़ाई-लिखाई का भी बेहतर बन्दोबस्त किया जाता है।

तुम्हारी बहन को तो घर के कामों में लगाया जाता है, तुम्हें नहीं।
तुम्हें खेलने-कूदने, बाहर जाने, साईकल चलाने की पूरी आज़ादी और छूट होती है। इससे तुम्हारा शरीर मज़बूत बनता है, तुम्हारी शर्म और डर भागता है।

शुरु से ही तुम में से कई अपने पिता या और मर्दों को देख कर, हुकुम चलाना सीख जाते हो।
तुम दूसरों की जरुरतों को समझना नहीं सीखते।
तुम देना कम, लेना ज़्यादा सीख जाते हो, सुनना कम, बोलना ज़्यादा सीख जाते हो।

बहुत से घरों में अच्छी लड़की उसे माना जाता है
जो शर्मीली, लज्जावान है, कोमल है, सिर झुका
कर चलती हो, घर में ही रहती है।
तुम्हें आज़ाद, स्वनिर्भर, स्वाभिमानी होना सिखाया
नहीं जाता।
अगर तुम खुल कर बातचीत करती हो, उठती-बैठती
हो तो कहा जाता है, "क्या लड़कों जैसी हरकतें
कर रही हो"।

इस तरह की परवरिश का तुम्हारे व्यवहार और रिश्तों
पर बहुत असर पड़ता है।
तुम्हें जो सिखाया जाता है उससे बहुत अलग लड़कों को
सिखाया जाता है।
इस वजह से बराबर के रिश्ते बनाना मुश्किल हो
जाता है।
तुम्हें लड़कों से दूर रहना सिखाया जाता है।
तुम्हें सिखाया जाता है दोस्ती या प्यार की पहल
न करना।

तुम भाईयों से शर्म, कोमलता, मीठा बोलने की उम्मीद ही नहीं की जाती।

तुम्हें बाहर जाने, दुनिया देखने, मज़बूत होने, कभी न रोने का पाठ सिखाया जाता हैं।

तुम में से कई कोमल होते हो, धौंस नहीं जमाना चाहते, लड़ना नहीं चाहते, पर तब तुम्हें लोग 'लड़की' कह कर चिढ़ाते हैं, और तुम्हारे न चाहते हुए भी तुम्हें 'मर्दानगी' सिखाते हैं।

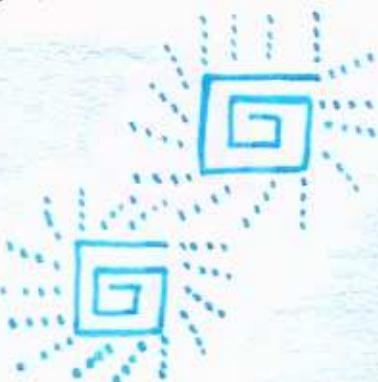
इस तरह की परवरिश का तुम्हारे व्यवहार और रिश्तों पर बहुत असर पड़ता हैं।

तुम्हें जो सिखाया जाता हैं उस से बहुत अलग लड़कियों को सिखाया जाता हैं।

इस वजह से बराबर के रिश्ते बनाना मुश्किल हो जाता हैं।

तुम में से कई लड़कियों से छेड़खानी करने में आनन्द उठाते हो।

संवेदनशील तरीक़े से पहल नहीं कर पाते।

कोमल नहीं हो पाते।

कई बार तुम्हारी दोस्ती में भी बराबरी नहीं होती।

तुम शर्माती रहती हो, दृढ़ता से अपने मन की बात नहीं कहती।

सारे फ़ैसले अपने दोस्त पर छोड़ देती हो। उस से तुम सहारे की, खर्चा करने की भी अपेक्षा करती हो।

तुम्हारी दोस्ती में सेक्स की पहल और आग्रह तुम्हारा दोस्त करता है।
कई बार तुम्हारी तैयारी और मर्ज़ी न होते हुए भी तुम मना नहीं कर पातीं।
शर्म शर्म में मारी भी जाती हो।
तुम कई बार प्यार के धोखे में आ कर गर्भ धारण कर लेती हो और तुम्हारा 'प्रेमी' ग़ायब हो जाता है।

कई बार तुम्हारी दोस्तियों में बराबरी नहीं होती।

तुम अपनी बात मनवाने की कोशिश में रहते हो।

तुम से आशा भी की जाती हैं, फ़ैसले करने की,
चाय-पानी आदि पर खर्चा करने की।

ज़्यादातर यौन की पहल और आग्रह तुम लड़के करते हो।
तुम में से कई तो सैक्स वर्कर्स- के साथ भी सैक्स आज़मा आते हो।
तुम दोस्ती में सैक्स की पहल तो करते हो पर कई बार उसकी पूरी ज़िम्मेदारी नहीं उठाते।

अगर तुम्हें अपराध भाव, अनचाहे प्रसव, एसटीडी, एचआईवी से बचना है तो शर्माना, ख़ामोश रहना, दूसरों पर निर्भर हो जाना और अपने आप को असहाय मानना छोड़ना होगा।

तुम्हें अपने फ़ैसलों की ज़िम्मेदारी उठाना भी सीखना होगा। लड़की होने के फ़ायदे उठाना भी छोड़ना होगा - जैसे खर्चे की ज़िम्मेदारी लड़कों की।

जिम्मेदारियों के बिना अधिकार नहीं मिलते।
तुम्हें ख़ुद सोचना होगा कि तुम दबाव में आकर तो कुछ नहीं कर रहीं? वही कर रही हो जिसे तुम ठीक समझती हो?

तुम्हें यह ठीक से समझ लेना चाहिये कि तुम्हारे शरीर पर सिर्फ़ तुम्हारा हक़ है।
तुम्हारी मर्ज़ी के बिना, किसी को भी (चाहे वे घर के मर्द हों या बाहर के) तुम्हें छूने का अधिकार नहीं है। हर ग़लत स्पर्श के लिये तुम्हें 'ना' कहने का पूरा अधिकार है। लेकिन 'ना' दृढ़ता से, ज़ोर देकर कहनी होगी। वो 'ना ना करते प्यार तुम्हीं से कर बैठे' वाली स्टाईल से काम नहीं चलेगा।

समझ और ज़िम्मेदारी बढ़ाने के लिये चाहिये ज्ञान और जानकारी।
कितना जानती हो तुम अपने शरीर के बारे में, एसटीडी, एचआईवी के बारे में?
अगर पूरी जानकारी नहीं है तो लो और करो बातचीत इन सब विषयों पर

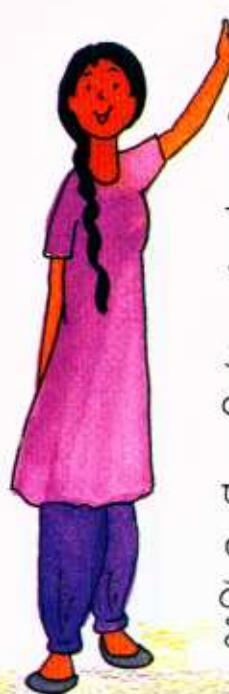
बराबरी के, सुन्दर और मज़बूत रिश्ते बनाने के लिये तुम लड़कों को अपना अक्खड़पन, झूठी 'मर्दानगी' छोड़नी होगी।

यह सोचना होगा कि क्या 'मर्द' बनने के लिये सिगरेट, शराब, नशीली दवायें, सेक्स वर्कर्स के पास जाना ज़रूरी है? क्या एसटीडी, एचआईवी से बचने के लिये ऐसी 'मर्दानगी' से बचना ज़रूरी नहीं है?
तुम्हें ख़ुद सोचना होगा कि तुम संगी-साथिओं के दबाव में आकर ही तो कुछ बातें नहीं कर रहे? दबाव में आना 'मर्दानगी' है क्या?

तुम्हें लड़कियों की इज़्जत करनी चाहिये।
यह समझना चाहिये कि उनकी मर्ज़ी के बिना उन्हें छूने का अधिकार नहीं है तुम्हें। तुम्हारी मर्ज़ी के बिना तुम्हें छूने का भी किसी को अधिकार नहीं है। अगर तुम से बड़ा मर्द तुम्हारे साथ ज़ोर-ज़बरदस्ती करता है तो तुम दृढ़ता से 'ना' कहो। और अगर तुम्हारी मित्र तुम्हें 'ना' कहती है तो उसकी 'ना' को क़बूल करो।

समझ और **ज़िम्मेदारी** बढ़ाने के लिये ज़रूरी है ज्ञान और जानकारी।......

कितना जानते हो तुम अपने शरीर के बारे में, लड़कियों के बारे में, सैक्स से लगने वाली बीमारियों के बारे में? अगर पूरी जानकारी नहीं है तो लो और करो बातचीत इन सब विषयों पर।

अगर तुम अपने मित्र के साथ यौनिक सम्बन्ध चाहती हो तो पहले ठीक से सोच समझ लो, इस पर साथी के साथ ठीक से चर्चा कर लो, हर अन्जाम के बारे में पहले से सोच लो ताकि बाद में पछताना न पड़े।

इज़्जत और बराबर के हक़ पाने के लिये तुम लड़कियों को अपने पैरों पर खड़े होने की तैयारी करनी होगी।

चूँकि आजकल लोग पैसे को बहुत महत्व देते हैं, तुम्हें आर्थिक रूप से स्वावलम्बी होने की तैयारी करनी होगी।

अपने सम्पत्ति के अधिकार के बारे में भी तुम्हें जानकारी लेनी चाहिये, अपने अधिकार हासिल करने चाहिये।

पढ़ लिख कर, ट्रेनिंग लेकर काम करने और नौकरी पाने के लायक बनना होगा तुम्हें। अगर तुम अपनी जरुरतों के लिये दूसरों पर निर्भर हो तो बराबरी कैसे मिलेगी। बराबरी पाने के लिये मेहनत करनी पड़ेगी।

एचआईवी/एड्स के खिलाफ़ लड़ाई
अपने अधिकारों के लिये लड़ाई है।

अगर तुम और तुम्हारी/तुम्हारा मित्र यौनिक सम्बन्ध चाहते हो तो पहले ठीक से सोच समझ लो, अपने साथी के साथ ठीक से चर्चा कर लो, हर अन्जाम के बारे में पहले से सोच लो ताकि बाद में पछताना न पड़े।

अगर तुम अपने निर्णय खुद लेना चाहते हो, बड़ों के जैसे व्यवहार करना चाहते हो तो तुम्हें आर्थिक रुप से अपने पैरों पर खड़े होने की तैयारी करनी होगी। जवानी भविष्य की तैयारी करने का भी समय है।

तुम लगन से पढ़ाई करो, ट्रेनिंग लो और ऐसे काम / नौकरी की तैयारी करो जिस में तुम्हारी ज़रुरतें भी पूरी हो जायें और तुम्हें मज़ा भी आये।

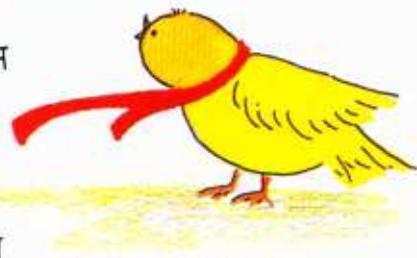
अगर परिवार में सम्पत्ति है तो यह देखो कि सब को उचित हक़ मिल रहा है। तुम्हारी बहन को भी सम्पत्ति दी जाये इसकी ज़िम्मेदारी तुम्हारी भी है। तुम्हारी बहन आर्थिक रुप से सशक्त होगी तभी इज़्ज़त पा सकेगी। जोर ज़बरदस्ती से बच सकेगी।

एचआईवी/एड्स के खिलाफ़ लड़ाई
अपने अधिकारों के लिये लड़ाई है।

हम चाहते हैं कि तुम गहराई से अपने बारे में सोचो,
ख़ुद को और दूसरों को समझने की कोशिश करो और
बदलाव की शुरुआत अपने आप से करो।
तुम बदलोगे तो ज़माना बदलेगा।

चलो खतरे को वरदान बनायें....

एचआईवी और हमारे बीच जंग छिड़ चुका है। अब दो ही रास्ते हैं। या तो हम कुछ न करें और हार मान लें। यह छोटा सा वायरस दिमाग वाले इन्सानों को हरा दे, खत्म कर दे। या हम निडर हों, पूरी तैयारी और समझबूझ से इस वायरस को काबू कर लें, इसे और फैलने का मौका न दें।

हमारे ख्याल में तुम में से कोई भी इस वायरस के सामने घुटने टेकने को राज़ी नहीं होगा।

सच तो यह है कि अगर हम चाहें तो इस खतरे को वरदान बना सकते हैं।

एचआईवी / एड्स को हम आईना बना सकते हैं - खुद को समझने का, अपने रिश्तों, अपने चाल चलन को परखने का।

हमारा तो यह मानना है कि एचआईवी/ एड्स को समझने के लिये हमें खुद को ही ज़्यादा समझना होगा, इसे काबू करने के लिये हमें खुद को काबू करना होगा।

हम जानते हैं कि एचआईवी फैलने के सिर्फ़ 4 रास्ते हैं:

- असुरक्षित यौन,
- दूषित सुईयों से,
- एचआईवी दूषित खून से, और
- एचआईवी मौजूद गर्भवती औरत से उसके भ्रूण में एचआईवी का प्रवेश।

चूँकि क़रीब 75% लोगों में एचआईवी असुरक्षित यौन से दाखिल हुआ है, हमें अपने यौनिक सम्बन्धों को समझना ज़रूरी है।

तुम में से बहुत से अपने आप को वयस्क समझ कर या औरों को दिखाने के लिये कि तुम बड़े हो गये हो, सैक्स तो करने लग जाते हो पर कई बार तुम्हारी पूरी समझ और तैयारी नहीं होती। तुम सैक्स की ज़िम्मेदारी उठाने के क़ाबिल नहीं होते।

ज़िम्मेदारी तभी आयेगी जब तुम ठीक जानकारी लोगे, सोचोगे, बात करोगे, समझोगे और बेख़ुदी में नहीं, सोच समझ कर कदम उठाओगे।

प्यार और यौन इसमें अहम कौन ?

यौन की इच्छा प्रकृति की दी हुई इच्छा है। यह एक ज़रुरत है। प्रजनन के लिये यौन ज़रुरी है। मगर इन्सान सिर्फ़ प्रजनन के लिये ही यौन सम्बन्ध नहीं रखते। हम आनन्द के लिये, आनन्द की खोज में भी यौन करते हैं।

बहुत से यौनिक रिश्ते प्यार पर आधारित होते हैं। तुम किसी को प्यार करते हो इसलिये उस के साथ शारीरिक नज़दीकी और यौन का दिल चाहता है।

लेकिन, कुछ यौनिक रिश्तों में प्यार नहीं होता। सैक्स वर्कर या किसी अनजान के साथ सैक्स सिर्फ़ शरीर की भूख मिटाने को की जाती है।

हमें यह समझना है कि यौन एक ऐसी ज़रुरत है जिस पर क़ाबू किया जा सकता है। हम इस भूख के सामने असहाय नहीं हैं।

हम में से हरेक को ख़ुद को समझना होगा कि हम यौन क्यों चाहते हैं, कब चाहते हैं, किस के साथ चाहते हैं।

यौन सम्बन्ध बहुत ही घनिष्ठ सम्बन्ध हैं।
इनमें हमारा शरीर और कुछ क्षणों के लिये हमारा सब कुछ हमारे साथी में डूब सा जाता है।
क्या हम इस तरह की घनिष्ठता किसी अनजान के साथ करना चाहते हैं ?
पैसे दे कर खरीदना चाहते हैं ?
इस तरह क्या सच में आनन्द मिलता हैं ?
कितनी देर तक ?
और उसके बाद ??

हमें यौनिकता और यौनिक आनन्द को समझने की कोशिश करनी चाहिये।

बहुत सी क्रियायें यौनिक होती हैं, और उन सब से आनन्द मिलता है।
सिर्फ़ लैंगिक यौन (लिंग, योनी, गुदा के साथ किया गया यौन) ही यौन नहीं है, और सिर्फ़ इस से ही आनन्द नहीं मिलता।

कई लोगों को लैंगिक यौन से इतना आनन्द नहीं मिलता जितना एक दूसरे को सहलाने से, आलिंगन करने से, चुम्बन से, एक दूसरे के नज़दीक बैठने से मिलता है।

कई कारणों से बहुत सी लड़कियों को लैंगिक यौन में ज़्यादा दिलचस्पी नहीं होती और उन्हें हर बार आनन्द भी नहीं मिलता। इस का एक बड़ा कारण है प्रसव का डर।
दूसरा, उनकी परवरिश ऐसी होती है कि उन्हें हमेशा यौन से दूर रहने को कहा जाता है। लड़कियाँ बेकार के ख़तरे भी उठाना पसन्द नहीं करतीं। उन्हें यौन में कोमलता, समझ, प्यार पसन्द है, निरा यौन नहीं पसन्द।

कुछ जवान लोग आनन्द, उत्तेजना की खोज में, या 'मर्दानगी' दिखाने के लिये नये 'साथी' बनाते रहते हैं। कई तो इसकी शान भी बघारते हैं।

हमें यह मान कर चलना चाहिये कि 'साथी' बदलने से आनन्द नहीं मिलता।

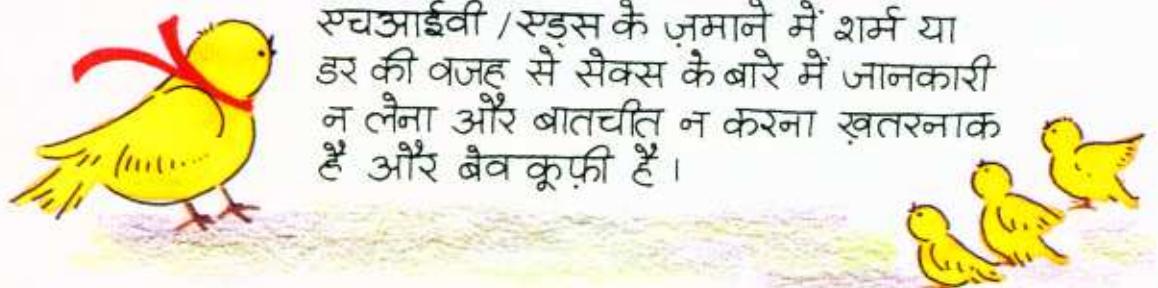
अगर तुम एक के अच्छे साथी नहीं बन सके तो दस के साथी कैसे बनोगे ?

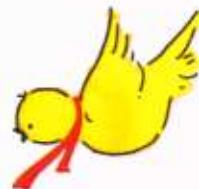
हो सकता है आनन्द, सुकून, अच्छे रिश्तों के लिये तुम्हें साथी बदलने की जगह अपने आप को बदलने की ज़रुरत हो ....

अपनी सैक्स के लिये हम सब ख़ुद ज़िम्मेदार हैं। इसकी ज़िम्मेदारी कोई और नहीं ले सकता। अगर हम सैक्स करने लायक बड़े हो गये हैं तो जिम्मेदारी उठाने लायक भी होना होगा।

तुम्हें सोच समझ कर तय करना चाहिये कि तुम रिश्ते में सैक्स चाहते हो कि नहीं और कैसी सेक्स चाहते हो। अगर तुम्हारे ख़ुद के इरादे साफ़ होंगे तब तुम उसी तरह का व्यवहार करोगे और इशारे दोगे।
तुम्हारे अस्पष्ट होने का फ़ायदा हमेशा दूसरे उठाते हैं।

आज तो बात साफ़ है -
अगर जीना चाहते हो
तो सुरक्षित सैक्स करो।

यह देखा गया है कि सही जानकारी पाने और फैलाने से, और खुल कर बात चीत करने से हमारे व्यवहार, चाल-चलन पर बहुत असर पड़ता है।
जोख़िम वाले चाल-चलन कम होते हैं।
बहुत सारे देशों में जहाँ सुरक्षित सैक्स के अभियान चलाये गये हैं वहाँ एचआईवी का फैलना कम हुआ है।

एचआईवी/एड्स के ज़माने में शर्म या डर की वजह से सैक्स के बारे में जानकारी न लेना और बातचीत न करना ख़तरनाक है और बेवकूफ़ी है।

क्या है प्यार ? बता, मेरे यार !

तुम्हें अपने प्रेम सम्बन्धों को भी
परखना, समझना होगा।
तुम किस से प्रेम करते हो ?
क्यों करते हो ?
तुम्हारे लिये मोहब्बत का मतलब क्या है ?
किसी को समझना, उसे महत्व देना, दिल की बात
कहने का मौक़ा देना, उसकी पसन्द-नापसन्द
समझना, उसे यह अहसास दिलाना कि उसका
भी कोई है, उसे सुरक्षित होने का अहसास
दिलाना ?
उसके रोने के लिये कन्धा बन जाना, उसके हँसने
का साथी बन जाना या कुछ और ?

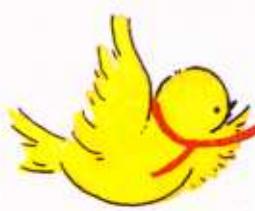
ज़रा सोचो।

बहुत से तथाकथित प्यार के रिश्ते ज़ोर ज़बरदस्ती के रिश्ते होते हैं।
तुम देने की जगह लेना ही चाहते हो, सुनने की जगह कहना ही
चाहते हो, अपनी पसन्द, अपनी मर्ज़ी थोपना चाहते हो।
बहुत से रिश्तों में इतनी ऊँच-नीच, खींच-तान होती है कि उनमें
प्यार तो कहीं नज़र ही नहीं आता, तकरार ही दिखता है।
तुम दोस्त के पास सुकून के लिये जाते हो मगर और
घाव तथा परेशानी लेकर लौटते हो।

हमारे ख़्याल में ग़ैर बराबरी और ज़ोर ज़बरदस्ती के रिश्ते बेमायने ही नहीं ख़तरनाक भी होते हैं।

ग़ैर बराबरी से दूर ही रहना अच्छा है।
दबने, कमतर महसूस करने, दूसरों का हुकुम बजाने के लिये तो कोई प्यार नहीं करता।
इन सब बातों पर सोचना, बात करना ज़रूरी है।

प्यार के हर रिश्ते में यौन हो ज़रूरी नहीं है।
एक दूसरे के साथ बैठने, बात करने, मिल कर कविता या कुछ और पढ़ने, लम्बी सैर को जाने, खेलने, सिनेमा जाने में भी कम आनन्द नहीं है।

सच तो यह है कि कई बार बिना तैयारी और बिना मर्ज़ी के सैक्स से कई सुन्दर रिश्ते टूट जाते हैं।

सोच समझ कर चल सकते हैं एड्स को क़ाबू कर सकते हैं!

अगर हम ज़िम्मेदार बन जायें और थोड़ी सी बातें समझ लें तो एचआईवी/एड्स से बचा जा सकता है।

- एचआईवी/एड्स के बारे में पूरी जानकारी ज़रुरी है।
- यह याद रखना ज़रुरी है कि एड्स जान लेवा है, क्योंकि अभी तक इसका कोई इलाज नहीं है।

पर, इससे पूरी तरह बचा जा सकता है।

बचने के तरीक़े हैं:

सुरक्षित सेक्स

- कम उम्र में सेक्स से बचो। प्यार महसूस करने और दिखाने के और भी तरीक़े हैं।
- यौन साथी भरोसेमन्द हो।
- यौन रिश्ते बराबरी वाले हों।
- कॉन्डम (निरोध) का इस्तेमाल हर रिश्ते में बेहतर है।
- नशे की हालत में सेक्स न करो।
- एसटीडी से बचो और इनका इलाज करवाओ।

2 सुरक्षित सुईयाँ

- हमेशा नई, विषाणु रहित सुईयों का इस्तेमाल करो

- अगर तुम नशीली दवाईयाँ ले रहे हो तो साथियों के दबाव में आकर एक दूसरे की सुईयों का **प्रयोग** मत करो। यह ख़तरनाक है।

अगर नई सिरिंज और सुईयाँ नहीं हैं तो पुरानी सुईयों को कम से कम 20 मिनट उबालो और फिर प्रयोग करो।

3 सुरक्षित ख़ून

- ख़ून सिर्फ़ तब चढ़वाओ जब ज़रुरी है। कुछ लोग, यह सोच कर कि ख़ून की कमी तुरन्त ठीक हो जायेगी, सिर्फ़ एक यूनिट ख़ून चढ़वा लेते हैं। इस से कोई ख़ास फ़ायदा नहीं होता। एक-आध यूनिट ख़ून चढ़वाने से बेहतर है पौष्टिक व लौह तत्व से भरा भोजन खाना और अपना ख़ून बढ़ाना।

- अगर ख़ून चढ़वाना ज़रुरी है तो पहले ख़ून की जाँच करवाओ, चाहे ख़ून किसी जानने वाले का ही हो।

रक्तदान
है जीवन दान

आजकल भारत के रक्त बैंकों में ख़ून की कमी है क्योंकि कुछ समय पहले उच्चतम न्यायालय ने पेशेवर रक्त दाताओं को ख़ून बेचने पर रोक लगा दी है।

इस वजह से हमारे रक्त बैंकों में ख़ून की कमी हो गई है।

आज यह ज़रुरी है कि हम सब स्वस्थ लोग नियमित रुप से रक्तदान करें।

कोई भी स्वस्थ व्यक्ति जिस की उम्र 18-60 साल के बीच में है रक्त दान कर सकता है।

रक्तदान से शरीर को किसी तरह का नुकसान नहीं होता। हम बिना किसी नुकसान के हर 3 महीने बाद रक्तदान कर सकते हैं।

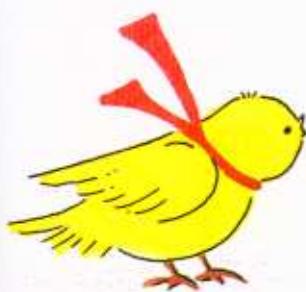
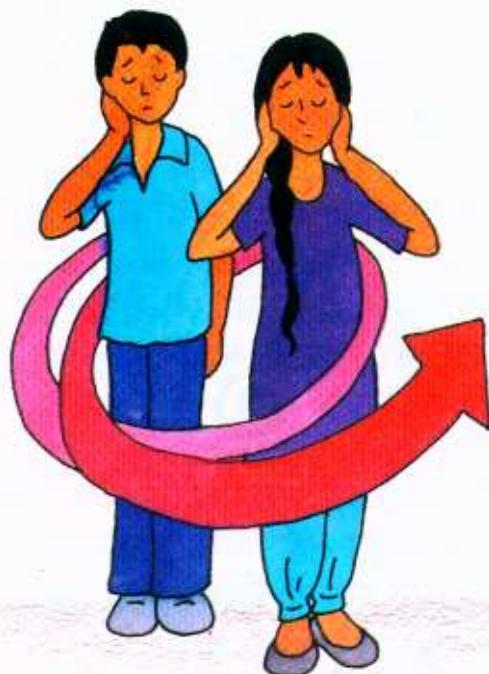
हमारे रक्त बैंक भरे रहें और ज़रुरतमन्दों को स्वस्थ ख़ून मिलता रहे यह हम सब की ज़िम्मेदारी है।

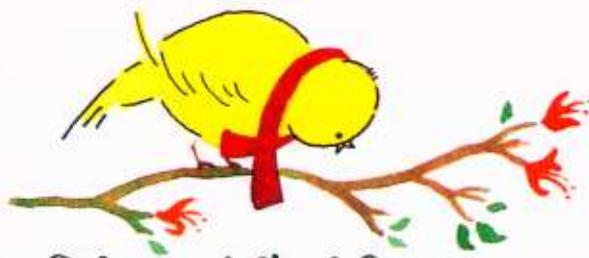
रक्त दान करने में कोई ख़तरा नहीं है क्योंकि इस्तेमाल किये जाने वाले सभी उपकरण विषाणु रहित होते हैं। रक्तदाता किसी भी लाईसैन्स वाले बैंक में जाकर या इन बैंक द्वारा आयोजित कैम्प में अपना रक्त दे सकते हैं और जीवन दान कर सकते हैं।

4 सुरक्षित गर्भ

- अगर कोई लड़की एचआईवी पॉजिटिव हैं तो उसे बहुत ही सोच समझकर गर्भ धारण करना चाहिये।

अपने साथी, डाक्टर व परामर्शदाता से खुल कर बात करने के बाद ही कोई निर्णय लेना बेहतर हैं।

वायरस
जब आ ही जाये...
तब
क्या किया जाये ?

एचआईवी / एड्स के बारे में एक बात
जो याद रखने लायक है, वह है कि :

हमारी लड़ाई इस वायरस या विषाणु
से है न कि उस व्यक्ति या
व्यक्तियों से जिन में यह विषाणु है।

हम यह इसलिये कह रहे हैं क्योंकि कई बार एचआईवी मौजूद व्यक्तियों के साथ बुरा व्यवहार होता है, लोग उनसे मिलने-मिलाने से घबराते हैं, डाक्टर / नर्स उनका इलाज करने से कतराते हैं।
लोग उनसे व उनके परिवार वालों के साथ तरह तरह का भेदभाव करते हैं।
भारत में तो एक आध बार एचआईवी मौजूद व्यक्ति की हत्या तक कर दी गई है।

इस तरह की प्रतिक्रियाओं से तो एड्स का ख़तरा और बढ़ेगा और हमारे बीच असुरक्षा, डर और तनाव भी बढ़ेगा।

डर के मारे कोई भी एचआईवी पॉज़िटिव व्यक्ति किसी को बतायेगा नहीं, और अपना इलाज नहीं करवायेगा। यह सब के लिये ख़तरनाक है।

आज जब एचआईवी / एड्स तेज़ी से फैल रहा है, ख़ास तौर से जवान लोगों में, हमें अपनी प्रतिक्रियाओं और भावनाओं को भी समझना होगा, हमें इस दशा से निबटना, इसके साथ जीना सीखना होगा।

अगर एचआईवी हमारे या किसी प्रियजन के अन्दर दाखिल हो ही गया हो तो नकारात्मक प्रतिक्रिया से कोई लाभ नहीं है।

इस हालत में स्थिति को क़बूलना ही बेहतर है।

जब हम पूरी चेतना के साथ यह स्वीकारते हैं कि हम में एचआईवी मौजूद है तब हमारे अन्दर एक तरह का ठहराव, एक तरह की शान्ति आयेगी।
इस मुश्किल हालत से दुखी होने की जगह हम इस हालत को बेहतर बनाने की, इस हालत में अर्थपूर्ण ढंग से जीने की कोशिश करेंगे।

जैसा कि हम ने पहले भी कहा है, शरीर में एचआईवी के प्रवेश के 7-8 बरस तक तो व्यक्ति वैसे ही स्वस्थ रहता है, स्वस्थ दिखता है और महसूस करता है।

ये 7-8 बरस तो अच्छे से और सामान्य रूप से जिए जा सकते हैं।

कुछ एचआईवी मौजूद लोगों ने, जिन्होंने अपनी जीवन शैली को बिलकुल बदल दिया, जो बहुत सोच-समझकर भोजन, व्यायाम, साधना आदि करने लगे, वे तो 12 से 15 बरस बाद भी स्वस्थ और सुखी हैं।

एचआईवी के प्रवेश का अर्थ जीवन का अंत नहीं है।

हाँ, अब हमें बहुत ही सतर्क होकर जीने की ज़रुरत है क्योंकि एचआईवी मौजूद व्यक्ति के लिये स्वस्थ रहना ज़रुरी है और यह भी ज़रुरी है कि वह औरों को सेक्स, सुईयों और खून के ज़रिए एचआईवी न दे।

एचआईवी का हम पर क्या असर होगा, यह काफ़ी हद तक हमारी मनोदशा, हमारे व्यवहार और जीवन शैली पर निर्भर है।

कुछ एचआईवी मौजूद लोगों को तो यह अनुभव है कि यह पता लगने के बाद कि उनमें एचआईवी है, उनके जीवन में चेतना की रोशनी सी आ गई। पहले वे बेख़बर हो, बेख़ुदी में जीते थे।
अब वे हर लम्हा जागते हुए जीते हैं, हर लम्हें को सार्थक बनाते हुए जीते हैं।

काले बादलों में भी
रोशनी की झलक होती है।
हर रात के बाद
सुबह होती है।

आस और विश्वास को रखो पास

एचआइवी के साथ सार्थक रुप से जीने के लिये सब से अच्छी दवा और टॉनिक हैं आस और विश्वास ।

यह आस या आशा कि वैज्ञानिकों, वैद्यों को जल्द ही एचआईवी का इलाज मिलेगा ।

यह विश्वास कि हमारे दोस्त, रिश्तेदार एचआईवी होने के बावजूद भी हमें स्वीकारेंगे, प्यार देंगे, हमारी मदद करेंगे ।

और यह विश्वास कि हम भी एचआईवी को क़ाबू करने में मदद करेंगे, इसे और फैलने नहीं देंगे ।

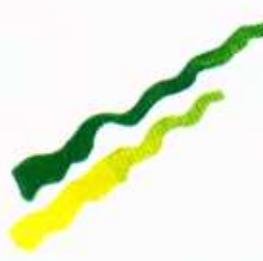
हो मन में आस और उल्लास
तो कम हो बीमारी और त्रास

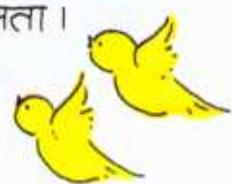
एचआईवी मौजूद व्यक्ति को
दोस्ती, प्रेम, सेवा से शक्ति दो

- एचआईवी / एड्स मौजूद व्यक्तियों को शारीरिक और मानसिक देखरेख की ज़रुरत हैं ।
अन्हें अब से पहले से भी ज़्यादा सेवा, स्नेह, दोस्ती, लोगों का साथ मिलना चाहिये ।

याद हैं न ➔ एचआईवी साथ बैठने, छूने, आलिंगन करने से नहीं फैलता ।
ऐसा प्रेम ख़ूब बरसाओ ।

● एचआईवी मौजूद व्यक्तियों को हमारे परिवारों, मित्र मंडलियों में शामिल रहना चाहिये, उन्हें अलग नहीं रहना / रखना चाहिये, घरों से बाहर नहीं निकालना चाहिये।

याद है न ➡ इकट्ठे भोजन करने, पानी पीने, बर्तनों, कपड़ों, टॉयलेट की सीटों, साथ बैठने या सफ़र करने से एचआईवी नहीं फैलता।
न ही यह मच्छरों, अन्य कीटाणुओं या जानवरों के काटने से फैलता है।

● एचआईवी मौजूद व्यक्ति को नौकरी या काम जारी रखना चाहिये।
उन्हें नौकरी का अधिकार है।
एचआईवी की वजह से उन्हें कोई भी नौकरी से नहीं निकाल सकता या नौकरी देने से मना नहीं कर सकता।

याद है न ➡ एचआईवी छूने, एक कमरे में साँस लेने से नहीं फैलता।

भोजन, व्यायाम और आराम
इनका होता अच्छा अन्जाम

- एचआईवी मौजूद व्यक्ति को अच्छे, पौष्टिक, प्रोटीन और विटामिन युक्त भोजन की ज़रुरत होती है।

याद रहे ➡ पौष्टिक भोजन बीमारियों से लड़ने की ताक़त देता है।

- एचआईवी मौजूद व्यक्ति को आराम की ज़रुरत है।

याद रहे ➡ 8 घंटे सोना ज़रूरी है।

- एचआईवी मौजूद व्यक्ति को आराम के साथ-साथ तनाव से मुक्ति, सुकून और मनोरंजन भी चाहिये।
किताबें पढ़ने, संगीत सुनने, अच्छी फ़िल्में देखने, दोस्तों से बातें करने, प्रकृति के नज़दीक रहने, ध्यान-योग से मन बहलता है और तनाव कम होता है।

याद रहे ➡ अगर जीने का ठीक ढंग है
और मन में उमँग है
तो जीवन में रंग ही रंग है।

- एचआईवी मौजूद व्यक्ति को स्वास्थ्य सेवाओं की भी ज़रुरत हो सकती हैं।
समय समय पर उनकी जांच करवाना आवश्यक होता हैं व कई बार अचानक किसी बीमारी के लग जाने की वजह से उन्हें डाक्टर के पास ले जाने की ज़रुरत पड़ सकती हैं।
किसी अच्छे, अनुभवी, संवेदनशील डाक्टर से सम्पर्क रखें।

याद रहे ➡ • अगर तुम चाहते हो तो एचआईवी मौजूदगी को गोपनीय रख सकते हो।

• तुम घर पर भी इलाज का इंतज़ाम कर सकते हो।

- एचआईवी मौजूद व्यक्ति के लिये बुरी आदत से बचना ज़रुरी हैं जैसे सिगरेट, तम्बाकू, नशीली दवाएं, शराब की आदत।

याद रहे ➡ • धूम्रपान, शराब, आदि ख़तरनाक हैं, ये हमारे शरीर को कमजोर बनाते हैं और फिर बीमारियाँ हमें आसानी से घेर लेती हैं।

• सिगरेट, नशीली दवायें, शराब महंगी चीज़ें हैं। इन पर पैसा बरबाद करने की जगह, पौष्टिक भोजन और स्वास्थ्य सेवाओं के लिये पैसा बचाना बेहतर हैं।

मौजूद अगर एचआईवी है
तो ज़िम्मेदारी और भी है

- एचआईवी मौजूद व्यक्ति के लिये सुरक्षित सैक्स अनिवार्य है, एकदम ज़रूरी है।

याद रहे ➡ • असुरक्षित सैक्स से तुम्हें एसटीडी लग सकती है, व ज़्यादा एचआईवी तुम्हारे शरीर में प्रवेश कर सकता है।

• तुम अपने साथी को एचआईवी दे सकते हो।

एचआईवी मौजूद व्यक्ति का बिना कॉन्डम (निरोध) सैक्स करना सब के लिये घातक है।

एचआईवी व्यक्ति को अपने साथी के साथ बात, मशवरा करने के बाद ही यौनिक सम्पर्क रखना चाहिये।
यह भी सोचना चाहिये कि लैंगिक यौन करें या न करें।

- एचआईवी मौजूद व्यक्ति को अपना ख़ून किसी और को नहीं देना चाहिये।

याद है न ➡ एचआईवी दूषित ख़ून चढ़ाने से यह विषाणु फैलता है।

• एचआईवी मौजूद व्यक्ति को अपने साथी, पति, पत्नी के साथ ज़रूर ईमानदारी बरतनी चाहिये और बात करनी चाहिये।
तुम्हें अपने साथी की सुरक्षा करनी चाहिये।
बच्चे होने हैं या नहीं होने इस पर भी संजीदगी से सोचना ज़रूरी है।
मिल कर फैसले करना ज़रूरी है।

याद रहे → एचआईवी मौजूद औरत से भ्रूण और बच्चे में एचआईवी जाने की 30% सम्भावना है, यानि 3 में से 1 प्रसव में एचआईवी जाता ही है।

• एचआईवी मौजूद व्यक्ति को मौत से डरना नहीं चाहिये। उसे स्वीकारना चाहिये।

जो पैदा हुआ है उसे मरना है। मौत से भला कौन बचा है।
हम इतना कर सकते हैं कि जितना भी जियें, सार्थक ढंग से जियें, संगी-साथियों को प्यार दें, प्यार लें। अपनी पूरी कोशिश करें कि हमारे बाद हमारे बच्चों या उन बुज़ुर्गों की जो हम पर आश्रित हैं ठीक देख-रेख हो, उनके पास जीने के साधन हों। हम अपना कारोबार, ज़मीन-जायदाद व्यवस्थित रूप से छोड़ कर जायें ताकि हमारे जाने के बाद लोगों को परेशानी न हो।

एड्स को क़ाबू
करना है
तो और बहुत कुछ
पढ़ना है

अगर तुम एचआईवी/एड्स के बारे में और जानकारी चाहते हो तो नीचे लिखी किताबें मंगवा कर पढ़ सकते हो।
इस विषय पर कई वीडियो फ़िल्में भी बनी हैं। इन्हें मंगवा कर तुम अपने इलाके में लोगों को दिखा सकते हो, एड्स के बारे में जानकारी दे सकते हो और इस पर चर्चा शुरु कर सकते हो।

- ADOLESCENCE - "TO WALK YOU THROUGH" (ENGLISH)

  Publisher - Voluntary Health Association of India (VHAI)
  40, Qutb Institutional Area (South of IIT)
  New Delhi-110049

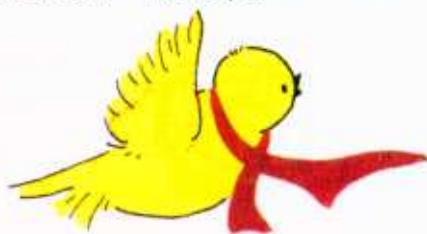
  Cost - Rs. 45.00

- FAMILY GUIDE TO HIV AND AIDS IN INDIA (ENGLISH)
  AUTHOR - Chowdhury, S.
  Publisher - Popular Prakashan, Bombay
  Cost - Rs. 85·00

- तुम और मैं (हिन्दी) / BALANCE BARABAR (ENGLISH)
  Publisher - Population Services International
  C-445, Chittranjan Park,
  New Delhi - 110019.
  Cost - FREE

- अब चुप्पी नहीं - आओ शुरु करें बात एड्स की
  लेखन - रश्मि पचौरी राजन
  प्रकाशक - मध्य प्रदेश माध्यम
  एड्स, पोस्ट बाक्स 36,
  भोपाल - 462011
  कीमत - मुफ़्त

वीडियो

- 'आनन्त'
  निर्माता - वीहाई (VHAI)
  40, कुतुब इंस्टीटयूशनल एरिया
  (साउथ ऑफ़ आई आई टी)
  नई दिल्ली - 110049

आभार
औसा एन्डरसन
नीलम कपूर
अनुश्री मिश्र
सईदा हमीद
रितु मेनन
जुही जैन
जागोरी समूह
मीतो
ताहिरा